



MARION BENDER

Autorin · Speakerin · Mutmacherin

AUFSTEHEN BEGINNT IM KOPF.

Eine Geschichte über Mut, Würde und die Frage, was in einem Menschen möglich ist, wenn andere längst eine Grenze gezogen haben.

PRESSEKIT · Interviews · Porträt · TV · Podcast · Veranstaltungen

NICHT DIE GESCHICHTE EINER QUERSCHNITTLÄHMUNG

Marion Bender hat eine Geschichte. Aber sie ist nicht ihre Geschichte.

Marion Bender kommt mit einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Fehlbildung zur Welt. Bis zu ihrem 16. Lebensjahr folgen 18 Operationen.

Sie erlebt früh, was es bedeutet, anders zu sein. Angeschaut zu werden. Ausgegrenzt zu werden. Und sich seinen Platz nicht einfach nehmen zu dürfen, sondern ihn immer wieder selbst finden zu müssen.

Pferde werden zu einem wichtigen Teil ihres Lebens. Marion ist Leistungssportlerin im Springreiten.

Dann verändert der 26. Juni 1994 alles. Bei einem Reitunfall erleidet sie eine inkomplette Querschnittlähmung im Bereich der Halswirbelsäule.

Diagnosen beschreiben plötzlich, was nicht mehr gehen soll. Marion beginnt trotzdem. Nicht mit großen Heldengeschichten. Sondern mit dem nächsten Versuch. Dem nächsten Rückschlag. Dem nächsten kleinen Stück Selbstständigkeit.

Später kehrt sie zum Pferdesport zurück - diesmal auf dem Kutschbock. Sie fährt im Kader, startet bei Deutschen Meisterschaften und auf internationaler Ebene.

Heute ist Marion Bender Autorin und Speakerin. Sie spricht über Veränderung, Selbstwert, Ausgrenzung, Würde und darüber, was geschieht, wenn das Leben nicht nach dem eigenen Plan fragt.

Dabei erzählt sie ihre Geschichte nicht, um zu zeigen, was sie geschafft hat. Sondern um eine andere Frage zu stellen:

Was könnte in einem Menschen möglich sein, wenn wir aufhören, ihn auf das zu reduzieren, was wir gerade sehen?



„Aufstehen beginnt im Kopf.“

THEMEN FÜR REDAKTIONEN

Themen, die tiefer gehen als „Du schaffst das.“

Wiederaufstehen - und liegen bleiben dürfen

Wir feiern Menschen gerne für ihr Comeback. Für Stärke. Fürs Kämpfen. Aber was passiert mit einem Menschen, der gerade nicht kämpfen kann? Wirklicher Mut kann auch darin bestehen, sich einzugestehen, dass man am Boden liegt.

Wenn andere deine Grenzen kennen wollen

Diagnosen und Prognosen sind wichtig. Aber sie sind keine vollständige Beschreibung eines Menschen. Marion hat erlebt, wie schnell aus einer Einschätzung eine Grenze im Kopf werden kann.

Mobbing, Ausgrenzung und Würde

Anders aussehen. Anders sein. Angestarrt werden. Marion kennt Ausgrenzung aus ihrem eigenen Leben. Heute spricht sie darüber, was Abwertung mit dem Selbstbild eines Menschen macht.

Selbstwert ohne Selbstoptimierung

Du musst nicht schöner, erfolgreicher, belastbarer oder positiver werden, um wertvoll zu sein.

Inklusion - jenseits guter Absichten

Inklusion entscheidet sich nicht nur an Rampen und Vorschriften. Sie entscheidet sich auch im Blick auf den Menschen: Wird jemand gefragt? Wird ihm etwas zugetraut? Darf er selbst entscheiden?

Veränderung, wenn du sie dir nicht ausgesucht hast

Manche Veränderungen beginnen mit Unfall, Trennung, Diagnose oder Verlust. Dann geht es nicht darum, sie gut zu finden, sondern irgendwann herauszufinden: Wie möchte ich von hier aus weiterleben?

INTERVIEW WIDEEEN

Ein gutes Gespräch braucht keine Heldengeschichte.

- Was bedeutet „Aufstehen beginnt im Kopf“, wenn der Körper tatsächlich nicht einfach aufstehen kann?
- Müssen wir wirklich aus jeder Krise stärker hervorgehen?
- Warum kann „Du schaffst das“ manchmal genau der falsche Satz sein?
- Was hat Mobbing mit dem Selbstbild eines erwachsenen Menschen zu tun?
- Was passiert, wenn eine Diagnose bestimmt, was andere einem noch zutrauen?
- Wo endet Hilfe und wo beginnt Fremdbestimmung?
- Warum ist Würde wichtiger als permanentes positives Denken?
- Was können Menschen mit Behinderung über Inklusion erzählen, das in vielen Debatten fehlt?
- Wie findet man nach einem Einschnitt wieder Vertrauen in sich selbst?
- Welche Rolle spielten Pferde in Marions Leben vor und nach ihrem Unfall?
- Was hat der Leistungssport Marion über Grenzen beigebracht?
- Warum erzählt Marion heute nicht nur rückwärts von dem, was sie überwunden hat?

Marion liefert keine Patentrezepte. Sie liefert Erfahrungen, klare Gedanken und manchmal auch eine Antwort, mit der man vorher nicht gerechnet hat.

DAS BUCH

Aufstehen beginnt im Kopf - Nichts hindert dich



Es wäre leicht, dieses Buch als Geschichte über eine Frau im Rollstuhl zu erzählen. Das wäre nur nicht die ganze Geschichte.

Es geht um ein Mädchen, das früh erfährt, wie verletzend Blicke und Worte sein können. Um eine junge Frau und ihre Pferde. Um einen Unfall, nach dem plötzlich andere Menschen darüber sprechen, was in ihrem Leben noch möglich sein soll.

Um Krankenhaus, Rehabilitation, Rückschläge, Wut und kleine Fortschritte. Und um die Frage, die sich irgendwann nicht mehr vermeiden lässt:

Wer bestimmt eigentlich, was aus meinem Leben wird?

„Aufstehen beginnt im Kopf“ ist keine Anleitung zum Funktionieren. Und keine Geschichte darüber, dass man nur fest genug an sich glauben müsse und dann alles möglich sei.

Es ist Marions Geschichte. Mit Momenten, in denen sie kämpft. Mit Momenten, in denen sie zweifelt. Und mit Menschen, Begegnungen und Entscheidungen, die ihren Weg verändern.

Marion Bender · KopfHoch-Verlag

Hardcover & E-Book

Erhältlich im Buchhandel, online und direkt beim KopfHoch-Verlag.

Rezensions- und Presseexemplare auf Anfrage.

VOR KAMERA. AUF DER BÜHNE. IM GESPRÄCH.

Marion Bender spricht nicht über Mut. Sie spricht darüber, was davor passiert.



Marion Bender steht auf Bühnen, gibt Interviews und spricht vor Publikum über Erfahrungen, die persönlich sind - und gleichzeitig Fragen berühren, die viele Menschen kennen.

Was passiert, wenn das bisherige Leben nicht mehr funktioniert? Was macht es mit uns, wenn andere uns unterschätzen? Und wie entsteht wieder Zutrauen in das eigene Leben?

Ihre Stärke liegt nicht im perfekten Motivationsmoment. Sie erzählt ruhig, persönlich und ohne ihre Geschichte größer zu machen, als sie ist.

Gerade deshalb bleibt sie hängen.

Ausgewählte TV-Beiträge, Interviews und Medienberichte:marionbender.com/tv-fernsehenmarionbender.com/presse

PRESSEFOTOS & MATERIAL

Bilder für Ihre Berichterstattung



Ausgewählte Motive. Beim entsprechend gekennzeichneten Bühnenfoto: Foto: Dominik Pfau.

Für redaktionelle Veröffentlichungen stehen ausgewählte Pressefotos von Marion Bender in hoher Auflösung zur Verfügung.

PORTRÄT

Klare Porträt- und Bühnen-Nahaufnahmen für Interviews, Ankündigungen und redaktionelle Beiträge.

BÜHNE

Marion Bender während eines Auftritts sowie vor Publikum.

BIOGRAFIE & BUCH

Marion mit Pferd sowie das Buchcover „Aufstehen beginnt im Kopf“.

Bildrechte: Die von Marion freigegebenen Motive können im Zusammenhang mit redaktioneller Berichterstattung über Marion Bender verwendet werden. Eine darüber hinausgehende Nutzung bedarf der vorherigen Zustimmung.

Bei Bildern mit abweichendem Fotografen-Credit wird dieser direkt am jeweiligen Motiv ausgewiesen. Beim entsprechenden Bühnenfoto: Foto: Dominik Pfau.

HOCHAUFLÖSENDE PRESSEFOTOS HERUNTERLADEN

Pressefotos im Google Drive öffnen →

KONTAKT

Manchmal beginnt ein gutes Gespräch mit einer Frage, auf die es keine einfache Antwort gibt.



Marion Bender steht für Interviews, Hintergrundgespräche, TV- und Podcastformate sowie journalistische Beiträge zur Verfügung.

Presse- & Medienanfragen

Marion Bender Autorin · Speakerin · Mutmacherin

Website marionbender.com

Presse & Medien marionbender.com/presse

TV & Interviews marionbender.com/tv-fernsehen

Kontakt marionbender.com/kontakt

AUFSTEHEN BEGINNT IM KOPF.